

- information -
定期読者を募集しています

KEWPIE食だよりは年に3回発行し、学校栄養教諭、学校栄養職員、調理員の皆様にお届けしています。確実にお手元に届くよう、定期読者を募集しています。ご希望の方は右の二次元コードからお申込みいただけます。ご意見・ご要望・お問い合わせなども承ります。皆様のご意見をお待ちしています。(二次元コード期限 2023年1月末日まで)



おすすめのタマゴ加工品

スノーマン
彩り野菜のたまごやき

彩り映える5種の具材が入ったたまごやきです



具材	にんじん、豚肉、玉ねぎ、ほうれん草、昆布
味わい	ほどよい甘口タイプ
規格	SP8、SP10、SP12 選べる3規格
荷姿	500g / 12本
賞味期間	冷凍1年
アレルギー	卵・小麦・大豆・豚肉・ゼラチン

スノーマン
鶏そぼろと大豆のたまごやき

ごはんに合うこだわりの5種の具材を配合しました



具材	鶏そぼろ、国産大豆、ほうれん草、にんじん、玉ねぎ
味わい	塩分に配慮し、甘さ控えめなタイプ(食塩相当量0.5g/100g当たり)
規格	SP10、SP12 選べる2規格
荷姿	500g / 12本
賞味期間	冷凍1年
アレルギー	卵・小麦・大豆・鶏肉・ゼラチン

スノーマン
Caたっぷりオムレツ

カルシウムがたっぷり入った、ふんわり食感のオムレツです。シンプルなプレーンの他、チーズ・トマトミート・ほうれんそうを揃えました。



アレルギー 卵・大豆
アレルギー 卵・乳成分・小麦・大豆
アレルギー 卵・大豆・鶏肉
アレルギー 卵・大豆

使用方法

湯せん：凍った袋のまま、湯中(95℃位)で12分間加熱
スチームコンベクション：凍った袋のまま90℃ 20分間加熱

荷姿	●60g×10個/8袋 ●40g×10個/8袋
賞味期間	冷凍1年

3学期のおすすめメニュー



マシュマロトースト チョコソースがけ

3学期のパン給食の日は「ブラック&ホワイト(パキッテ)」をつけて、お楽しみを演出するのはいかがでしょうか？バレンタインデーやホワイトデーなどの行事食にもおすすめです。

ブラック&ホワイト(パキッテ)



原材料名	ブラック：砂糖(外国製造)、植物油、ココア、全粉乳、カカオマス/乳化剤、香料、(一部に乳成分・大豆を含む) ホワイト：植物油、砂糖、脱脂粉乳、乳糖、ココアバター/乳化剤、香料、(一部に乳成分・大豆を含む)
荷姿	11g/20個×20函
賞味期間	常温 6ヵ月
アレルギー	乳成分・大豆

子どもの健康と学校給食の充実を願って歩み続ける

KEWPIE食だより

2022 vol.18



学校給食向け
おすすめ商品はこちら！



キユーピーはサラダとタマゴで一人ひとりの健康を応援します

人生100年時代の今、生涯にわたって心身ともに健康であるためには、「栄養」「運動」「社会参加」の3つの柱が重要と言われています。キユーピーグループは特に「栄養」に関して、

「食事をおいしく楽しんでいただくこと」

「栄養バランスや口から食べることの大切さ」について、

一人ひとりの食生活にあった提案を続けています。

キユーピー「人生健康」計画

サラダを半分おかわり、
ゆでタマゴをひとつ。



キユーピーグループはサラダとタマゴで一人ひとりの健康を応援します



東京大学高齢社会総合研究機構
教授 飯島勝矢 提唱

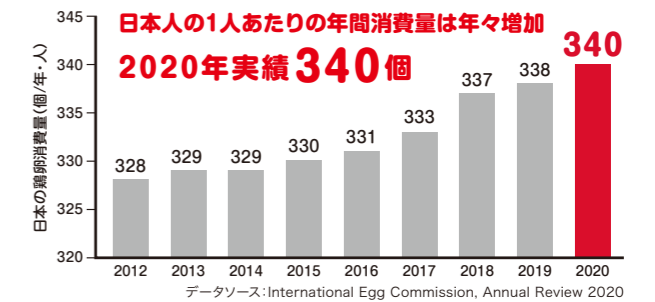
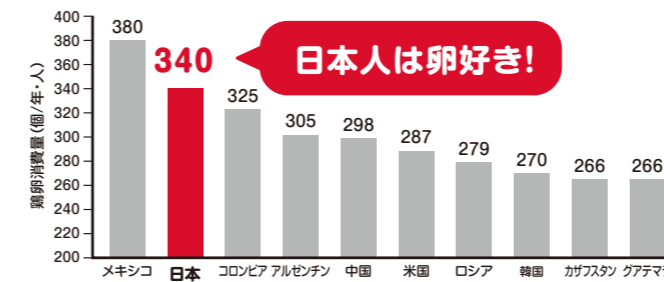
卵は良質なたんぱく源で、人間にとって必要な栄養素がほとんど含まれています。しかし、ビタミンCと食物繊維が含まれていません。一方、野菜にはカリウムや食物繊維、ビタミンC等が含まれています。サラダと卵を組み合わせることで、栄養バランスがアップし、より理想の栄養バランスに近づきます。

食指導用 卵クイズ

Q.日本人は1年間に卵を何個食べているのでしょうか？

① 159個 ② 340個 ③ 572個 **A ② 340個**

2020年鶏卵消費量



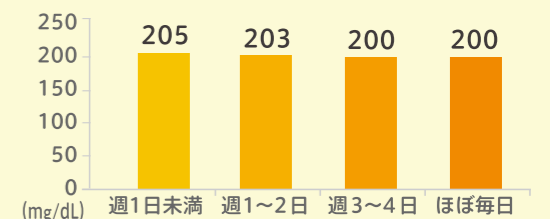
卵のコレステロールは
気にしなくて良い!



※医師・栄養士より栄養指導を受けている方はその指示に従ってください。

健康な人では卵を食べても
コレステロール濃度に変化はありません。

卵摂取頻度と
血清総コレステロール濃度(mg/dL)



出典: タマゴ科学研究会編集「タマゴの魅力」

卵は体に必要なほとんど全ての栄養素を含む優れたもの!

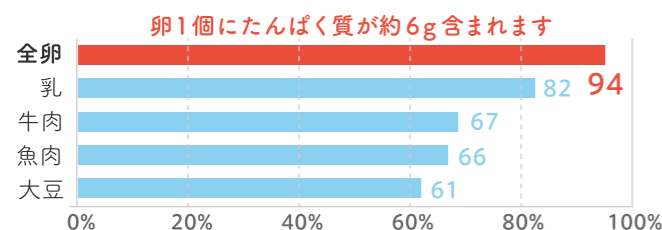
1日に必要な主な栄養素のうち **卵2個** [100g] に含まれる割合

〔卵2個 100g 分の充足率(%)〕

たんぱく質 約 15%	ビタミンD 約 33%	葉酸 約 18%	カルシウム 約 8%
脂質 約 17%	ビタミンE 約 16%	ビオチン 約 50%	カリウム 約 5%
炭水化物 約 0.1%	ビタミンB12 約 38%	セレン 約 114%	亜鉛 約 15%
ビタミンA 約 19%	ビタミンB2 約 31%	リン 約 20%	鉄 約 26%

※セレン: 生体内で、酵素やたんぱく質の一部を構成し、酸化還元反応において重要な役割を担っている。
(文部科学省「日本食品標準成分表 2015年版」、内閣府「内閣府令第十号 食品表示基準 栄養素等表示基準値」より算出)

〔体内でのたんぱく質利用率(%)〕



出典: 山内文男、シリーズ「食品の科学」大豆の科学

卵は

体内で効率よく利用される
良質なたんぱく源です

家庭でも学校でも卵料理を食べましょう

おすすめ卵メニュー

もずくのかきたま汁



材料(4人分)
生もずく 40g
玉ねぎ 1/4個(40g)
にんじん 1/5本(20g)
卵 1個(50g)
だし汁 500cc
薄口しょうゆ 小さじ1
塩 小さじ1/2
みつ葉 1/3束

調理法
① 玉ねぎはスライス、にんじんは千切りにする。
② 鍋にだし汁、①を入れて沸かし、塩・薄口しょうゆで味をととのえる。
③ もずくを加えてサッと煮て、溶いた卵を少しずつ回し入れてかきたまを作る。器に盛って3cmの長さに切ったみつ葉を散らす。

POINT 卵は少しずつ入れることできれいなかきたまになります

豆苗の卵炒め



材料(4人分)
豆苗 2パック
ベーコン 4枚
卵 2個
キユーピーマヨネーズ 大さじ4

調理法
① ベーコンは2cm幅に切る。
② 豆苗は根本を切り落とし、長さ半分になるように切る。
③ 卵は溶き、マヨネーズ大さじ2を入れて混ぜる。
④ フライパンにマヨネーズ大さじ2を入れて火にかけ、①、②の順にさっと炒める。
⑤ フライパンの端に④をよせ、空いたところに③を加え、半熟状にし、混ぜ合わせる。

POINT 加熱しすぎると味が落ちてしまうので、さっと火を通す程度で

※写真は2人分です

※こちらのレシピは家庭向けの配合となっております。ホームページにもPDFデータを掲載しておりますので、配布物のレシピ紹介用として切り取ってご活用ください。

業務用にはこれ!



凍結全卵(調理用)
HV No.3
1kg/10袋 冷凍 18ヵ月

キユーピー独自の技術で、食品添加物を一切使わず鶏卵のみで製造した、調理適性に大変優れた殺菌全卵です。鶏卵の持つ粘りと繋がりを残して加熱殺菌していますので、卵スープやオムレツ等の各種卵料理にご使用いただけます。



詳しくはこちら

給食の時間 におじゃましました

栃木県栃木市立大平中学校
栃木県栃木市大平学校給食センター



大平中学校は、栃木県の南部に位置する栃木市にあります。「さとく」「やさしく」「たくましく」を学校教育目標に、地域との連携・協働ができる開かれた学校を目指しています。令和4年9月現在、3学年11クラス、約320名の生徒が在籍しています。

9月2日の給食



- ごはん ● 牛乳 ● 夏野菜カレー
- オムレツ ● シーザーサラダ ● 冷凍みかん

給食時間の風景



野菜たっぷりの夏野菜カレー
ごはんが進みます

シーザーサラダだと野菜をたくさん食べられます



献立 シーザーサラダ

ワンポイント キューピー エッグケア(卵不使用)を使うことにより、卵と乳(普通シーザーサラダドレッシングにはチーズが入っている)の食物アレルギーを持つ児童生徒も食べられます。

キャベツ	20
ブロッコリー	25
コーン	10
ほしえぬ フライドクルトン	4
材料(1人分)	
キューピー エッグケア(卵不使用)	6
レモン果汁	0.5
ガーリックパウダー	0.03
塩	0.2
こしょう	0.03

- キャベツは短冊切り、ブロッコリーは小房に分けて茹で、冷却します。
- ドレッシングの材料を合わせます。
- 1と2とコーンを合わせて味を調えて、配膳します。
- 上にクルトンをのせます。

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム
73kcal	2.1g	4.3g	31mg
マグネシウム	鉄	食物繊維	食塩相当量
8mg	0.3mg	1.4g	0.4g



調理の様子

～オムレツ～

スノーマン Caたっぷりオムレツ(プレーン)



天板に並べ、スチームコンベクションで蒸し焼きに



給食センターの皆さん

中田 智子先生 インタビュー

子どもたちの未来の健やかな身体をつくるために、
「いつも **あ**かるく **い**きいと(あい=愛)」の言葉を胸に、
みんなと連携して仕事をしています。

栃木市立大平中学校 栄養教諭 中田 智子先生

栃木市立大平中学校 所属
栃木市大平学校給食センター 勤務



- ・昭和62年 学校栄養職員として採用。平成21年栄養教諭となる。
- ・平成20年 「地産地消の仕事人」(農林水産大臣)に選定 地域コーディネーター(現在)
- ・平成21年 とちぎ教育賞(栃木県教育委員会)
- ・平成23年 優秀教員表彰(文部科学大臣)
- ・平成25年 栃木市教育委員会事務局教育部保健給食課 課長補佐兼指導主事
- ・第57・58・60回 全国栄養教諭・学校栄養職員研究大会 分科会 指導助言者
- ・平成30年 栃木市教育委員会事務局教育部保健給食課 課長補佐兼指導主事
- ・平成30年 公益社団法人日本栄養士会理事(現職)
- ・令和2年 現職

● 大平学校給食センターについて

大平学校給食センターは、所長1名、栄養教諭1名、学校栄養職員1名、栄養士1名、調理員36名(配膳員6名含む)、配送員3名で、中学校4校、小学校2校の約2,500食を作っています。



給食センター

● 栃木市の食育、献立について

年度初めに「食に関する指導全体計画」を学校全体で共有しています。献立については、毎月の献立の主旨を明確にし、郷土料理、行事食、旬の食材や地場産物など、いつ何を入れるか、また食育授業については、学年ごとに何月にとどのテーマで行うかを明示し、職員会議で周知しています。市では、幼・小・中・高の連携も行っています。昨年度は、県立の農業高校で育てられた米、野菜、味噌、豚肉を使用した「栃農給食DAY」を実施し、高校教諭が出前授業をしたり、豚の飼育担当の高校生が、自分たちが育てた豚肉、野菜の紹介を行ったりしました。今年は11月21日に牛肉の献立で実施予定です。

● 人気メニュー

市内産の「こしひかり」を使った白いごはんが人気です。センターで炊飯しているので、炊き立てつやつやの白いごはんを出すことができます。夏のコーンごはんや秋のさつまいもごはんもよく食べます。「もろフライ」も人気です。もろとはサメのことで、栃木県ではよく食べられています。地元でトマトがよくとれるので、地元で工場を持つ企業に委託して、不揃いや完熟で市場に流通できないトマトをペーストに加工してもらってパスタやトマトの煮込み料理に使用しています。こちらもとてもおいしくて人気です。地元の食材をよく使っています。生産者が在校生の家族の時には、「今日はお父さんが作ったトマト」と、子どもも喜びますし、みんなもいつもより特別感を持って食べてくれます。朝採りの野菜を納入してくださったりするので新鮮で、なおかつ安全・安心な給食を提供できています。



生産者から納入された朝採りのカクテルトマト

● 授業と食育の連携

中学校では、家庭科の調理実習に参加しました。コロナ禍で感染予防のために家庭科の先生が悩んでいたため、「一緒にやりましょうか」と声をかけました。すると、家庭科の先生の大変さがいろいろ見えてきました。食材の発注や調理は栄養教諭の普段の業務で慣れているので、受け持つとスムーズにいきます。「食事と健康」という保健体育の時間にも入りました。そこからいろいろ

々な教科担任と一緒に授業をすることが多くなりました。中学校は教科担任制なので、お互いが専門職どうしてあり、得意分野で協力しやすいです。食育授業をする考え方としては、「授業時間をもらう」ではなく、「一緒にその授業の目標を達成していく」というイメージです。栄養教諭も教科の目的をしっかり理解して、まずは「教えてください」という気持ちで、積極的に参加すると良いと思います。



授業の風景

● アレルギー対応について

教育委員会在籍中に、栃木市の「食物アレルギーのマニュアル」を作りました。栄養教諭や調理員が1人で頑張りすぎると事故を引き起こす原因になってしまう可能性があるため、組織的に対応できるマニュアル作りをしました。調理場では、受け入れ前や使用時の「指さし、声出し確認」を徹底しています。当センターでは、市のマニュアルに従い、14人の児童生徒にアレルギー対応をしています。調味料でもアレルギーが出てしまう児童生徒には、お弁当を持ってきてもらっています。代替食の提供では、誤配を防ぐために、アレルギーが入っている料理とは見た目も形状もまったく違う別の料理を提供しています。例えば、卵がダメな場合に、オムレツの時にはチキンナゲットを提供するなどです。また、教育委員会にいる時に、配膳員も配置しました。アレルギーの児童生徒の給食は、保護者にもチェックをもらったチェック表に配膳時、コンテナ積載時、配膳時の3回チェックをし、さらに学級担任がチェックしてから配膳員が渡すようにしています。エビエビを持っている児童生徒もいます。生卵等、食品によっては、栃木市全体の給食で出さないと決め、みんなと同じものを提供しています。

● 栄養教諭になってよかったこと

子どもたちに授業ができること、おいしいものを食べて子どもたちが笑顔になるのを見られることです。将来の子どもたちの健やかな身体を作る助けができて、保護者や子どもたちから「ありがとう」と言ってもらえる良い仕事だと思っています。

● 若い栄養教諭等に伝えたいこと

1・2年目ぐらいは、現場を覚えてもらうために、「教えてください」「お願いします」という謙虚な気持ちが必要だと思います。所属校では、積極的に自分のかかわれることを行いましょう。調理場の現場を知っていると、この献立がやれるのか無理なのか判断できるようになり、献立をたてるときにとても役に立ちます。調理場内で改善したいことがある場合、まずは調理員に相談してみましょう。栃木市では、栄養教諭等をグループに分けてお互いの調理場を巡回し、アドバイスをし合います。客観的な立場で助言してもらえ、お互いに相談しやすくチームで仕事ができます。



保護者との個別な相談指導の様子

● 今後の目標

日本の学校給食は、世界からも注目されています。まだ学校給食の制度が普及していない国々に日本の学校給食の制度の素晴らしさを発信して、世界にも協力できたらいいなと思っています。

給食の悩みや疑問を解決! 美保子先生 がお答えします



長島 美保子 ながしま みほこ

2007～2012年 島根県栄養教諭
2007年 公益社団法人 全国学校栄養士協議会 副会長
2012年 同会長(現職)

島根県立大学 保育教育学科・健康栄養学科 非常勤講師(現職)
食育推進評価専門委員(農林水産省)(現職)
公益財団法人 学校給食研究改善協会 理事(現職)

Q

私の学校にはまだ八訂のソフトが来ていないのですが、八訂で栄養価計算すると約10%近く栄養摂取の値が低くなり、基準に満たない献立が出てくると聞きます。エネルギーが特に下がってしまうのは、炭水化物でメインのカロリーをとっている献立の組み合わせたさそうです。たんぱく質でカロリーを上げるとお金が厳しく、脂質で上げるととりすぎになります。また、郷土料理など、組み合わせをある程度決めているものもあります。栄養価を満たすために単に10%食材を増やしたらよいものでしょうか? 今、いろいろと食材が値上がりしているのが悩んでいます。私としては、文部科学省で八訂のもので給食の基準を提示していただけたらありがたいのですが…。何か良い方法がありましたらご指導をお願いいたします。

A

日本食品標準成分表2020年版(八訂)が公表され、学校給食の栄養管理においてもその対応を巡って様々な考え方があります。「成分表の改訂により摂取頻度が高い「こめ」はじめ穀類・いも類の減少エネルギーを、たんぱく質や脂質等で補わなければならないか」ということですが、ここで、落ち着いて考えてみる必要があるのではないのでしょうか。

従来の日本食品標準成分表によるエネルギー算出方法は、次の通りです。
エネルギー(kcal)=たんぱく質(g)×4+脂質(g)×9+炭水化物(g)×4(+アルコール(g)×7等)

この度の八訂では、組成ごとのエネルギー換算係数を乗じた算出方

法が取り入れられています。八訂における算出方法は、次のようになっています。

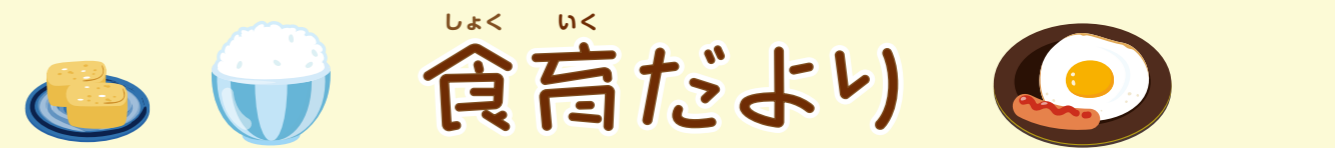
エネルギー(kcal)=アミノ酸組成によるたんぱく質(g)×4+脂肪酸のトリアシルグリセロール当量(g)×9+利用可能炭水化物(単糖当量)(g)×3.75+糖アルコール(g)×2.4+食物繊維総量(g)×2+有機酸(g)×3+アルコール(g)×7

この新たな算出方法は、実際の摂取エネルギーにより近いエネルギー値を算出できるとされていますが、従来の計算方法で算出したものとの比較はできなくなります。つまり、食事摂取基準を遵守しようとするれば、同じ食事を異なる根拠により栄養価計算して、「不足したエネルギーを何らかの方法で補う」ということになり、この質問にあるように無理が生じてきますし、意味のないことになりかねません。

八訂標準成分表の改訂においては、従来のエネルギー計算方法の考え方が変わってきたことをまず理解することが必要です。これまでの方法で算出したエネルギーの値と単純に比較することはできないということ念頭に置く必要があります。

学校給食摂取基準では、「本基準は、児童生徒の一人1回あたりの全国的な平均値を示したものであるから、適用に当たっては、児童生徒の個々の健康及び生活活動等の実態並びに地域の実情等に十分配慮し、弾力的に運用すること」と示されています。数値にとらわれすぎず、あくまでも目安としてとらえ、目の前の児童生徒の食生活の実態や給食を食べる量、食べ方などをしっかり把握して、適量が提供できているか評価した上で改善を図っていくことが望まれます。

そして、早い時期に八訂に基づく給と目標量が検討され、八訂を踏まえた学校給食摂取基準が示されることも必要であると思います。



食育だより

「朝ごはん」を作って食べよう!

朝ごはんは一日の元気の始まり。
朝ごはんを食べることで脳や体が目覚め、元気のスイッチが入ります。
おうちで簡単にできるバランスよい朝ごはんのレシピを紹介しします。

作ってみよう♪ ゆでたまご

- ① 鍋に卵がしっかりつかうくらいの量の水を入れて、強火にかけ、ふっとうさせます。
※ 酢大さじ1、塩小さじ1/3を加えます。酢を加えると、卵の白身がかたまりやすくなります。ゆでている間に、卵のからがわれても、白身がもれ出るのをふせくことができます。
- ② ふっとうしているお湯に、れいそうこから出した卵を、入れないようにそっと入れ、好きなかたさの時間ゆでます。
- ③ 好きなかたさのゆで時間になったら火を止め、冷たい水を入れたボウルに、卵をとってそいでひやし、さめたらからをむきます。



好きなかたさのゆでたまごはできましたか?
そのまま食べたり、塩やマヨネーズをかけたたり、自分で作ったゆで卵を食べてみてください。

保護者のみなさま
料理をずる際はお子さまが安全に作業できるように、大人の方が一緒に見守ってあげてください。

食育だよりはコピーしたりダウンロードできますので、掲示板や給食だよりなどにもご活用ください。 [キユーピー食だより](#) [検索](#)



サラダで旅しよう♪ ～ 第1回 メキシコ ～

世界ではどんなサラダが食べられているの?
個性豊かな、世界のサラダを紹介していきます。



即興で生まれたシーザーサラダ

1924年7月4日、メキシコのホテルシーザーズプレイスで、料理人のシーザー・カルディニ氏がキッチンにあった食材で、即興でつくったサラダが人気となり、アメリカそして世界に広まったといわれています。ロメインレタスとパルメザンチーズが特徴のシンプルなサラダで半熟卵をのせたアレンジもおすすめです。
また、7月4日はシーザーサラダの日です。



キユーピー エッグケア(卵不使用)で給食メニューにアレンジ!

栃木市立大平中学校 シーザーサラダ
※レシピはP4に掲載しています



トレンドニュース vol.18

キユーピーからトレンド情報をお届けします。

埼玉県深谷市に「深谷テラス ヤサイな仲間たちファーム」オープンしました!



野菜にときめく、好きになる! みんなの笑顔を育むファーム



www.kewpie.co.jp/farm/

深谷テラス ヤサイな仲間たちファーム
埼玉県深谷市黒田字上反54
関越自動車道「花園」ICより車で約6分
秩父鉄道「ふかや花園駅」より徒歩5分

買う
食べ方や食べ頃が分かる・選べる「マルシェ」は野菜ソムリエによる「一番おいしい食べ方」や「無駄なく使いきる」をご提案。ご家庭の食卓を豊かにし、楽しくなるヒントがいっぱい!

食べる
旬のめぐみに出会えるレストラン。「グランドメニューはなく、その日に入ってくる野菜たちが主役」です。

収穫体験 野菜教室
体験農園でのガイドツアーや旬の野菜の収穫や、触って食べて五感で学べる「野菜教室」を開催しています。

旬ごとに様々な野菜に触れることができます。ぜひ遊びに来てください♪

